

Instituto Superior de Cultura Física
“Manuel Fajardo”

Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.

Título: Conjunto de actividades físico recreativas encaminadas a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 70 años de edad a la práctica de la actividad física en el consultorio # 243 del Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río.

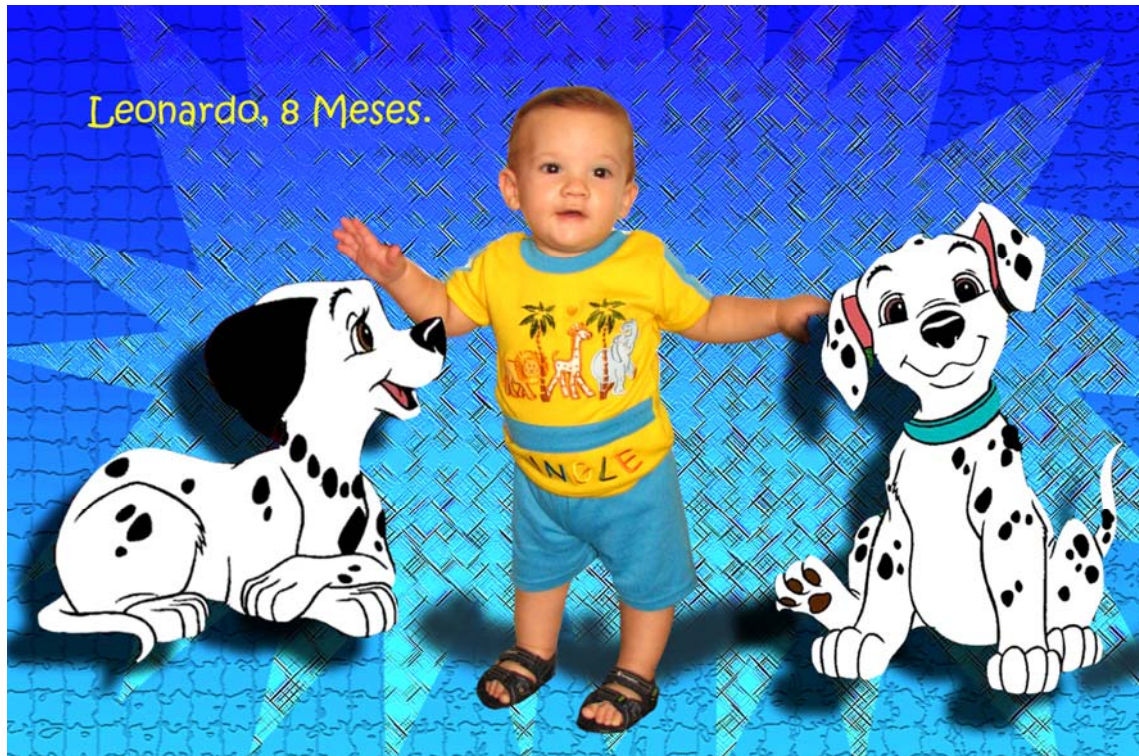
Autor: Lic. Amaury Santana Padilla.

Tutora: MSc. Valía Alina Crespo Almeida.

Pinar del Río, 2009
“Año del 50 Aniversario de la Revolución”

Dedicatoria

- A mi hijo Leonardo, mi fuente de vida.



Agradecimientos

- A mi esposa y mi hijo por su constante preocupación en el logro de este objetivo.
- A mi tutora que sin su ayuda no hubiese sido posible la entrega de este trabajo en tiempo y con la calidad requerida.
- A los profesores de la Facultad por haber impartido los temas de la maestría; Actividad Física en la comunidad.
- Al Consejo de Dirección y los trabajadores de mi Escuela Comunitaria por sus consejos a diario.
- A la revolución por darme esa posibilidad que tiene todo cubano de estudiar gratuitamente.

RESUMEN

La poca incorporación del adulto mayor a las clases de cultura física que se realizan en las comunidades es algo muy generalizado en el municipio de Pinar del Río. Por medio de las clases de cultura física el hombre tiene la posibilidad de: expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental, es por esa razón que le vemos gran importancia a esta investigación. Para darle solución a esta situación, se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor participa muy poco en las clases que imparten los profesores de cultura física, en el consultorio # 243 del Consejo Popular “San Vicente” se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulados por la misma, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias. Las actividades físico recreativas brindan un adecuado instrumento para los profesores de Cultura Física, que utilizándola permitirán el incremento de la participación del adulto mayor en las actividades de la comunidad. El contenido de las actividades físico recreativas propuestas, van a permitir que el adulto mayor del Consejo Popular “San Vicente” sientan la necesidad de participar en las actividades físicas recreativas ya que los mismos están acordes a su edad y de esta forma eleven su bienestar de vida.

Palabras claves:

ADULTOS MAYORES

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

INCORPORACIÓN

Declaración de Autoridad.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza.”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los ____ días del mes de ____ del 2009.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

<u>ÍNDICE</u>	<u>PÁGINAS</u>
Introducción.	1
▪ Problema científico, objeto de estudio y objetivo general.	3
▪ Preguntas científicas.	4
▪ Tareas científicas.	4
▪ Población y muestra.	5
▪ Métodos científicos.	6
▪ Novedad Científica.	8
CAPÍTULO I: Fundamentos Teóricos a cerca de las actividades físico – recreativas en el adulto mayor.	10
1.1 Teorías Biológicas del envejecimiento.	10

2.2. En consideración de las conclusiones generales sobre el conjunto de actividades físico recreativas.	51
1.3. Algunos Beneficios Generales que ofrece la Actividad Física en el Adulto Mayor.	23
2.5 Actividades físicas y recreativas para el calentamiento y la parte inicial de una sesión.	52
1.4 Valoración de la actividad física en el adulto mayor.	25
2.5.1 Conjunto de actividades recreativas.	53
1.5 La recreación en el adulto mayor.	29
2.5.2 Actividades recreativas para la parte principal de una clase.	57
2.5.3 Actividades recreativas para la parte final de la clase.	61
1.6. Los juegos en el adulto mayor	62
Conclusiones Parciales del Capítulo II	64
1.7 Comunidad Características y Peculiaridades.	66
Conclusión	65
Conclusiones Parciales del Capítulo I	39
Recomendaciones	66
CAPÍTULO II: Análisis de los resultados y propuesta del conjunto de actividades físico recreativas.	41
2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD RUAL DE SAN VICENTE.	41
2.2. Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico.	42
2.2.1 Análisis de los resultados de la observación (anexo 1)	43
2.2.2 Al entrevistar a las(os) profesoras(es),(anexo 2)	45
2.2.3 Encuesta aplicada a los adultos mayores (anexo 3).	46
2.2.4. En la entrevista con el personal de salud (anexo 4)	47
2.2.5 En entrevista con el delegado, (Anexo 5).	47
2.2.6 Al entrevistar a la directora de la escuela comunitaria San Vicente	48
2.3. Caracterización los adultos mayores del CDR # 1 de la Circunscripción 62	48
2.4-Fundamentación y justificación de la necesidad del conjunto de actividades físico-recreativas.	49
2.4.1 Objetivos del conjunto de actividades físico recreativas.	51

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso más, dentro de la vida de los seres vivos. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida, todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizás no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

El organismo humano está diseñado biológicamente para vivir 120 años, hasta hoy no se conoce ningún medicamento ni preparado que pueda frenar el envejecimiento y así mejorar el bienestar de vida del sujeto.

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, por encontrar la “Mágica pócima de la eternidad”, la “Fuente de la eterna juventud”, el “elixir de la larga vida”. Pero... “la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha

creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde. Selman-Housein, KH (2008)

Comúnmente el fenómeno de la vejez está representado por la disminución progresiva del número de células con los diferentes tejidos, se ha demostrado que a partir de los 35 a 40 años mueren más células de las que nacen, como consecuencia de no recibir oxigenación requerida.

La actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo física, sino psicológica y social. La actividad física hace que el corazón trabaje con un ritmo superior y bombee la sangre con mayor fuerza, permitiendo pasarla por los pequeños vasos sanguíneos e incluso en algunos casos impidiendo su obstrucción llegando a la célula la oxigenación necesaria. La contribución no sólo se ve en el proceso cardiovascular disminuyendo los riesgos de patologías cardíacas y del síndrome hipertensión arterial. Esta actividad favorece a todo el organismo garantizando una disminución del consumo de medicamentos, haciendo que el sujeto cada vez sea más independiente de ellos y que su estado biológico y social le permita enfrentar la vida con optimismo y alegría aprendiendo a aceptar el paso de los años, y los cambios de su cuerpo, aprendiendo a cuidar su alimentación, sin obsesionarse con ella, a suprimir hábitos tan malignos como el alcohol y el tabaquismo relacionarse con los demás y sobre todo sentirse bien consigo.

La Asamblea General de las Naciones Unidas decidió considerar el año 1999 el “Año Internacional de la Persona de la Tercera Edad”, ello constituye un llamado permanente a la humanidad en la

elaboración de proyectos, programas nacionales que contribuyan a elevar la calidad de vida y una oportunidad para enfocar el envejecimiento como una cuestión de desarrollo.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado además toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

Revela cuales son los problemas y necesidades de la comunidad así como el potencial humano y material con que cuenta. Después de realizar este diagnóstico inicial se pudo constatar que las mayores dificultades para la no incorporación del adulto mayor están dadas por las siguientes causas:

- Desinterés y falta de motivación
- Valoración de su capacidad física
- Conducta sedentaria
- Sobrecarga doméstica

Demostrando esto que existe poca incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades que se realizan en el consultorio № 243 del Concejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río, por lo que estas irregularidades provocan la necesidad de investigar, planteándonos el siguiente

PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad a la práctica de las

actividades físico recreativas del consultorio № 243 del Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río?

EL OBJETIVO que nos planteamos es proponer un conjunto de actividades físico recreativas que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades físicas del consultorio №243 del Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río.

EL OBJETO DE ESTUDIO. El proceso de actividades físico recreativas en el adulto mayor.

Para dar curso a la investigación nos planteamos las siguientes **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1-¿Que antecedentes teóricos metodológicos existen sobre la incorporación del adulto mayor a la práctica de las actividades físicas y a la recreación a nivel de comunidad nacional e internacional?

2 -¿Cómo la situación actual contribuye a la incorporación del adulto mayor a la práctica de las actividades físico recreativas en el consultorio №243 del Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río?

3-¿Qué actividades se pueden utilizar para contribuir a la incorporación del adulto mayor a la práctica de las actividades físico recreativas en la comunidad del consultorio №243 del Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río?

Para dar respuestas a estas preguntas nos trazamos las siguientes **TAREAS CIENTÍFICAS:**

1-Búsqueda de la información relacionado a la incorporación del adulto mayor a la práctica de las actividades físico recreativa, en libros, documentos, programas de deportes tanto nacional como internacional.

2-Diagnóstico de la situación actual de la incorporación del adulto mayor a la práctica de las actividades físico recreativa del consultorio №243 del Consejo Popular San Vicente.

3-Elaboración de un conjunto de actividades físico recreativas encaminadas a la incorporación de los adultos mayores a la actividad física en el Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: Del Consejo Popular es 2356 habitantes y del consultorio No 243 es 654 habitantes.

Unidad de análisis: Esta conformada por 96 abuelos que representa el 42 % con edad promedio de 65 años del consultorio 243 del Consejo Popular San Vicente.

Muestra: Se seleccionó un tamaño de muestra de 40 adultos mayores de 60 a 70 años edad perteneciente a la circunscripción 62 de ellos, 30 mujeres y 10 hombres, de una edad promedio de 65 años perteneciente al consultorio 243 del Consejo Popular San Vicente.

Muestreo: No Probabilístico

Diseño

- Tipo de Datos: Cualitativo
- Tipo de Escala: Ordinal(puedo comparar)

- Trabajo con cantidad relativa. (por ciento)
- Dócima de Hipótesis: Diferencia de proporciones
- Uso de tablas y gráficos estadístico
-

Métodos científicos: partimos del método fundamental: el método materialista dialéctico. Para la selección de los métodos se consideró el carácter aplicativo de la investigación, sus objetivos y tareas planteadas, así como elementos cualitativos y cuantitativos con un enfoque dialéctico. Se utilizan métodos teóricos, empíricos, intervención comunitaria y estadísticos.

Métodos Teóricos:

- ♦ **Histórico Lógico:** Se utilizó para determinar los antecedentes y comportamiento en el tiempo de la actividad física y la recreación en el adulto mayor, así como el desarrollo de la misma.
- ♦ **Análisis y Síntesis:** Para estudiar las particularidades de las actividades en el trabajo con el adulto mayor, determinando las características del desarrollo físico, estableciendo un conjunto de actividades físico recreativas para su incorporación y mejorar su bienestar de vida.
- ♦ **Análisis de Documentos:** Se utilizó en la revisión de libros, revistas y programas para conocer todo los referentes teóricos de las características generales del adulto mayor, así como las actividades físicas programadas para ellos y las alternativas para lograr una mayor incorporación a los espacios designados por el INDER.

Métodos Empíricos:

- ♦ **Observación:** Este se utilizó en las sesiones de clase para constatar las necesidades de los adultos mayores, el desempeño de las técnicas, la calidad de las actividades realizadas y las posibilidades para solucionarlas.
- ♦ **Encuesta:** Posibilitó conocer el estado actual de los adultos mayores, así como su interés mediante el conjunto de actividades físico recreativas.
- ♦ **Entrevista:** Se utilizó para obtener la información necesaria para poder realizar la evaluación geriátrica funcional, en compañía de la doctora para cualquier aclaración de índole médico.

Métodos de Intervención Comunitaria:

- ♦ Informante clave: Entrevista al delegado de la zona, al presidente de lo CDR y personal de salud.

Método Estadístico:

Matemático estadístico: se utilizó para hacer un análisis de los objetivos.

En Cuba también envejecemos, tanto que hoy somos los terceros en América Latina, sólo superados por Argentina y Uruguay, en cuanto a cifras de adultos mayores con que contamos hoy y para el no muy lejano 2025. Se considera que encabezamos la lista del continente. Son muchos los indicadores, la disminución de las mortalidades materna, infantil y general baja tasa de fecundidad y sobre todo la esperanza de vida.

Los cubanos que al Triunfo de la Revolución tenían una expectativa de vida de 59,5 años sobrepasan hoy los 75,5 por lo que en el breve lapso de cuatro décadas ganaron 16 años y según estimaciones los mayores de 60 sobrepasaran el 13%, colocándonos entre las naciones más envejecidas del continente.

En próximos años solo las América, contarán con más de 90 millones de personas que cruzarán la curva de la sexta década, 42 millones de los cuales habitarán en América Latina y el Caribe. La comunidad internacional viene dando voces de alerta en torno a estos nuevos desafíos, declarándose el día primero de octubre de cada año como, el. Día Internacional de las Personas de la Tercera Edad.

Uries y Adams compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio en la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de Estados Unidos de América reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biejel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicios físicos en grupo.

La novedad e importancia del tema radica, desde el punto de vista **teórico**: en la sistematización de los fundamentos teóricos sobre el proceso de incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades físico recreativas; y desde el punto de vista **práctico**, su importancia está en la elaboración de un conjunto de actividades físico recreativas que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica de estas actividades, como **novedad científica** Se realiza un proyecto de intervención comunitaria desde el ámbito de la cultura física en el consejo Popular San Vicente, donde la primordial es la incorporación conciente de los adultos mayores la propuesta y ejecución del conjunto de actividades física recreativa encaminada a mejorar el bienestar de vida.

Esperamos que nuestro trabajo permita que al concluir la investigación, logremos una mayor incorporación de los adultos mayores al círculo y un mayor aprovechamiento de la clase en actividades por su poder motivacional a cualquier edad. Nos serviremos de situaciones, juegos estructurados y actividades físico recreativas.

Esta investigación se presentó en un forum de ciencia y técnica a nivel de Escuela comunitaria alcanzando un buen resultado por la gran importancia de su objetivo, de proponer un conjunto de actividades físico recreativo para la incorporación de adultos mayores a la práctica de la actividad física, fue de gran aceptación por los demás profesores del centro. Además esta tesis fue presentada en el Evento Ramal de Ciencias Sociales con muy buena aceptación por los demás compañeros participantes, también este trabajo se presentó en una publicación sobre medio ambiente y actividad física, donde ambos componentes están estrechamente unidos porque, cuando realizamos actividad física en un local y limpiamos esa área estamos ayudando a la conservación del medio ambiente.

La tesis cuenta con una introducción, dos capítulos (cada capítulo cuenta con conclusiones parciales), conclusiones finales y recomendaciones. El capítulo I trata acerca de los fundamentos teóricos sobre el tema, apoyados en criterios de diferentes autores. En el capítulo II se hace un análisis de los resultados a partir de los métodos e instrumentos aplicados, se presenta un conjunto de actividades físico recreativas que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica de la actividad física.

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTOS TEÓRICOS A CERCA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR.

Para el tratamiento de los diferentes términos y criterios nos apoyaremos en algunos autores de reconocida labor, por lo que el objetivo del capítulo es describir los antecedentes teóricos sobre la incorporación de actividad física y recreativa del adulto mayor.

1.1 TEORÍAS BIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO.

- **La teoría de la programación genética de Hayflick**

En 1965, el profesor Hayflick, cancerólogo de la escuela de medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que los fibroblastos (células del tejido conectivo) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que era solamente unos veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según Hayflick, el envejecimiento de un individuo con origen genético está determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre “estaría en los últimos cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

Es de destacar que ciertas sustancias tóxicas, virus radiaciones pueden alterar también el código genético y provocar en los tejidos lesiones características del envejecimiento.

No obstante, parece que la existencia de esta programación celular, no es la única causa del envejecimiento humano, dado que, de todas maneras, el hombre no vive el suficiente tiempo para agotar el programa de su multiplicación celular.

- **La teoría de la acumulación de errores de Orgel**

En 1963, el doctor Orgel, del famoso Instituto Salk de California, ha mostrado a través de sus estudios bioquímicos y genéticos, que durante el envejecimiento se producen cada vez más errores en la síntesis de las proteínas nucleares ácidas. Parece que la célula vieja pierde de alguna forma la facultad de pudiendo por ejemplo: en un 50% de los casos utilizar sin razón un ácido aminado artificial proporcionado por el experimentador en lugar de su correspondiente ácido natural.

Según Orgel, el programa genético estaría grabado ya no en una cinta magnética, sino en un disco, que a fuerza de girar, se rayaría cada vez más.

La acumulación de errores resultante haría que al cabo de un tiempo la célula viva parece incapaz de comprender el mensaje transmitido, cometiendo errores y terminando por dejar de funcionar.

Se puede pensar que las dos teorías mencionadas anteriormente no son forzosamente contradictorias si se postula que la potencialidad de los sistemas de reparación es la que esta programada en las distintas especies.

1.2 ENVEJECIMIENTO.

Según Fedrigo (1999), citado por Farinatti, (2004) el envejecimiento es un proceso dinámico y progresivo en el cuál hay alteraciones morfológicas, funcionales y bioquímicas que van alterando progresivamente el organismo, tornando más susceptible las agresiones. De ahí que, con el avance de la edad las pérdidas funcionales son evidentes. Además la capacidad funcional es un importante marcador en términos de aptitud e independencia para realizar determinadas actividades, siendo significativo para el bienestar de vida de los Adultos Mayores.

Esta situación asusta a todos los que se encuentran en esta etapa del adulto mayor o asustarán a los que vendrán posteriormente. Para evitar los problemas de salud en esta fase etaria, los especialistas indican la práctica regular de una actividad física así como de una dieta adecuada.

Según **CEBALLOS, J.** (2003) Libro Electrónico “Universalización de la Cultura Física”. ISCF, La Habana, Cuba. (R. 650- 2004. La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

De ahí la necesidad de mostrar a la sociedad que el Adulto Mayor es un ser activo, capaz de ofrecer respuestas creativas con base en la experiencia de vida y en el cual la actividad física se destaca por su importancia, considerando que el envejecimiento propicia oportunidades de nuevas habilidades y de nuevos conocimientos.

Por tradición debemos cuidar al adulto mayor en todas las esferas de la vida, porque ellos son los mejores consejeros y el futuro, de cierta forma, depende de ellos por lo que debemos desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar la discriminación y la segregación por motivos de edad y contribuir al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por lo que el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos, que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se

reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo.

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad. La persona que práctica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos.

El envejecimiento del organismo humano, además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social

La población cubana anda en camino de convertirse en una sociedad envejecida. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

En este proceso es necesario considerar que es:

Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.

Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

• Deterioro del tejido conjuntivo

Definición considerados en otros tiempos como un tejido de “relleno” o de envoltura del cuerpo destinado a servir de sostén a los órganos a unirlos entre si y a la pared del cuerpo, pero también al separarlos (tejido intersticial), el tejido conjuntivo, elemento más importante de los músculos, de la piel, de los vasos sanguíneos, del miocardio, del epitelio pulmonar, está considerado hoy día por los biólogos como uno de los factores esenciales de las funciones más vitales.

EI ENVEJECIMIENTO: La edad modifica los caracteres fisicoquímicos del gel coloidal y puede alterar la alimentación y la oxigenación de las células, acelerando así el desgaste y la sensibilidad a la inestabilidad reconocida de las suspensiones coloidales.

Se admitía hasta hoy que el número de fibras colágenas aumentada con la edad para un peso dado de tejido, y así, sin darse uno cuenta, el tejido flexible del individuo joven se convertía en el tejido rígido del anciano.

ENVEJECIMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR.

Dentro de los procesos de envejecimiento tenemos:

- **La Osteoporosis: Es** una lesión propia del hueso envejecido; se trata de una descalcificación en la cual se altera la osterna de la trama proteica (un tercio del peso del hueso), al no poder fijarse ya el calcio y el fósforo, debido a que pierde más huesos del que fábrica por la falta de hormonas anabolizantes necesarias (de ahí los tratamientos con tirocalcitonina para así con esta hormona específica bloquear su destrucción).
- **La Osteomalacia: Es** otra forma de descalcificación de origen mineral la cual a diferencia de la osteoporosis la trama proteica del hueso queda intacta. El calcio y el fósforo sólo atraviesan el cuerpo sin fijarse debido a una lesión nerviosa de origen desconocido aun lo cual provoca un ablandamiento generalizado de los huesos; la osteoporosis y la osteomalacia van muchas veces unida denominándose “Osteoporomalacia”.

La senescencia ósea se manifiesta a través de:

- La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.
- La aparición de fijaciones óseas (osteofitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio (membrana conjuntiva nutricia que recubre el hueso, permite su excrecencia, cuya actividad persiste todas la vida, pero que no disminuye más que en las personas mayores.
- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

Todo lo anterior trae como consecuencia riesgos de fractura, sobre todo en el cuello del fémur, húmero, y de la muñeca según la caída; a nivel de las vértebras, este estado de descalcificación se manifiesta en la acentuación de las curvas fisiológicas normales.

LAS ARTICULACIONES.

- **La Artrosis:** Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. Alcanzando una o más articulaciones (cadera, columna vertebral, hombros, codos, rodillas y pies) la artrosis evoluciona de forma discontinua en fases sucesivas y no se generaliza.

La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces, etc.

- **La Artritis:** Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.
- **Lesiones en los discos intervertebrales:** Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquialgias y cialgias respectivamente puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas, etc.
- **Los músculos:** Estos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos, también se produce pérdida de la flexibilidad. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a :
 - . Deficiencia en las condiciones de oxigenación
 - . Disminución en la producción energética
 - . Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
 - . Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
 - . Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.

. Desequilibrio neurovegetativo a nivel de los centros de regulación del sistema emocional (hipotálamo y rin encéfalo), etc.

. Envejecimiento del aparato cardiovascular: se pueden observar en procesos de envejecimiento de dos formas:

A nivel anatómico:

- La masa muscular cardíaca y su relación con el peso total del organismo no varía.
- Las válvulas (sobre todo las aórticas) presentan frecuentes depósitos ateromatosos que pueden ser causa de soplos.
- Las fibras del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.
- Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

A nivel patológico:

- Los soplos: puede presentarse debido al estrechamiento de la aorta.
- Hipertensión arterial: puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencias cardíacas o aórticas, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.
- Angina de Pecho : Llamada también de esfuerzo, se manifiesta en forma de dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta el tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares. Puede reproducirse cada vez que el individuo se encuentra sometido a un esfuerzo cualquiera.
- Infarto del miocardio: Es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arterosclerosis obliterante de las coronarias. En el anciano rara vez se manifiesta con una gran crisis dolorosa del tórax típica del adulto,

incluso puede no haber dolor, manifestándose entonces en forma de influencia cardíaca, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.

- **Hipotensión Ortostática** : Es la caída de la tensión arterial, que varía en importancia y es debido a la disminución del caudal circulatorio, cuando se pasa de repente de la posición yacente o en cuclillas a la posición del pie.
- **Envejecimiento del aparato respiratorio** : Se manifiesta en atrofas de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa ; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante , la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una sola vez y del cual podemos disponer, es de aproximadamente 3.5 litros).
- **Envejecimiento del Aparato Digestivo**: Se producen modificaciones en general, las cuales empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, etc., se presenta también disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico lo cual afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestinos la formación de una flora microbiana anormal.

Se produce atrofia de la mucosa intestinal, se debilitan los músculos abdominales, lo que favorece la formación de hernias y el aumento de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos, el hígado se atrofia con lo cual se afecta su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteolítica y lipolítica con lo cual se afecta la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente, el aumento de una flora intestinal de putrefacción.

- **Envejecimiento de las glándulas endocrinas**: Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufre modificaciones con lo cual se alteran procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cual afectan las respuestas adaptativa del organismo ante el trabajo, la recuperación y otros.

- **Envejecimiento del Aparato neuropsicomotor.**

- Disminución del peso del cerebro.
- Disminución del número de neuronas cerebrales.
- Modificaciones del Sistema nervioso autónomo, lo cual afecta la regulación visceral.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- Disminución de la velocidad en la propagación de impulsos con un aumento del tiempo de respuesta.
- Reducción del consumo de O₂ por el cerebro.
- Puede afectarse las facultades intelectuales.
- Puede afectarse la memoria.
- Se afectan las aptitudes psicomotrices con lo cual se produce :
 - . Disminución general de las aptitudes
 - . Atención de los reflejos a nivel de huesos y de los tendones.
 - . Trastornos del equilibrio.
 - . Alteraciones en la regulación sensomotora periférica.
 - . Alteraciones espacio temporales
 - . Trastornos del lenguaje.
 - . Disminución de la capacidad del conocimiento perceptivo.
 - . Trastornos de la escritura.
 - . Alteraciones de la vista.
 - . Alteraciones del oído con lo cual se produce un aumento del tiempo de reacción psicomotriz ante estímulos sonoros.

Por tanto toda actividad desarrollada en el adulto mayor tanto profiláctica como con fines terapéuticos tiene necesariamente que ajustarse a sus posibilidades funcionales y a su capacidad de adaptación, factores de los cuales depende el éxito y los buenos resultados.

Otros cambios que ocurren son:

En el sistema Nervioso Central:

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición y una disminución de la irrigación sanguínea encefálica lo que trae consigo una disminución de la memoria.

- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- No llega la cantidad de oxígeno al cerebro.
- Realteran la atención y la concentración.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Stress
- Poco sueño
- Impaciencia e irritabilidad
- Salta cuando oye un ruido
- Poco satisfecho con la vida
- Obsesiones
- Postura tensa o encorvada
- Uso de sedantes
- Respiración superficial
- Frustración constante.

En el Sistema Cardiovascular.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica)
- Descenso de los niveles de presión del pulso
- Disminución de los niveles del volumen- minuto
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco
- Aparición de soplos, angina de pecho
- Aparición de la arteriosclerosis que limita la capacidad funcional del corazón

En el Sistema Respiratorio.

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar
- Disminución de la ventilación pulmonar
- Aumento del riesgo de enfisemas

- Disminución de la vitalidad de los pulmones
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios
- La respiración se hace más superficial
- Aumenta el volumen residual
- Disminuye el volumen de reserva respiratorio.

Sistema Muscular.

- Atrofia muscular progresiva
- Disminución de los índices de la fuerza muscular
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física
- Disminución del tono muscular
- Tendencia a la fatiga muscular
- Disminución del volumen y el peso muscular
- Pérdida de agua, minerales y elasticidad

Aparato Osteomioarticular

- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular)
- La aparición de osteofitos
- La aparición de osteoporosis y osteomalacia
- Disminuye la movilidad articular
- Empeora la amplitud de los movimientos
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral
- Artrosis (asociado a fracturas, esguinces, micro- traumatismo repetidos etc.)

TRACTO GASTROINTESTINAL.

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

PROCESOS DEL METABOLISMO.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

SISTEMA NEURO-MUSCULAR.

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Características Psicológicas del adulto mayor

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij (1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro. La ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

La tendencia del adulto mayor es ha desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la ultima década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia.

En el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, el empobrecimiento y la muerte.

En el área volitiva se debilita el control las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En sentido general es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas mentales.

El adulto mayor en el mundo contemporáneo la posición de él es única por su significación y humana por su destino y orientación, prevención e intervención en esta edad. Se destaca como formación psicológica la sabiduría la experiencia el privilegio de la madurez y de la edad avanzada.

En la esfera social:

Aquí se producen cambios que por lo general son drásticos, muchas veces irreversibles e incluso crueles. Entre ellos podemos observar:

- El abandono o aislamiento socio- familiar y laboral.
- La pérdida por parte de los mayores de su papel en la sociedad.
- Inactividad.
- Insatisfacción con las actividades cotidianas.

Ahora bien, nuestro objetivo consiste en proponer un conjunto de actividades físico recreativo que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades físicas; estas actividades provocan un cambio general en el organismo de los participantes, beneficiándolos en todos los aspectos.

1.3. Algunos beneficios generales que ofrece la actividad física en el adulto mayor.

Según el Dr. Ceballos JL (2003), en su artículo Actividad física y salud, plantea: la mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad,

también mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inspirado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inspirado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

Una experiencia actual para la población cubana ha resultado la introducción práctica de los ejercicios físicos en los denominados Círculos de Abuelos y los grupos de salud, que se crearon desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o el Sector, en ellos se pone de manifiesto que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

La aplicación de ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, siendo una necesidad corporal básica pues el cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicios físicos realizado,

los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

Moreno González A. (2005). El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales y afectivos.

La actividad física ofrece grandes posibilidades de actividades a realizar por las personas de la tercera edad que van desde la técnica de relajación hasta los juegos, este ocupa un lugar importante dentro de las clases y nuestro objetivo es darle prioridad a las personas de edad mayor, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Cualquier de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos y se tengan en cuenta las características de las mismas.

Para la tercera edad no existen actividades físicas específicas, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades individuales y del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarcan dentro del programa o plan que se pueda establecer, así también como el tratamiento didáctico y metodológico que permita que todos los practicantes lo realicen:

1. Las actividades físicas básicas que tendrán un carácter prioritario debiendo estar en las secciones de clases sistemáticas:
 - Gimnasia de mantenimiento con y sin implementos
 - Juegos y formas jugadas-
 - Actividades aeróbicas.
 - Expresión corporal
 - Actividades rítmicas
 - Ejercicios con pequeños pesos
 - Ejercicios de relajación

2. Actividades colaterales que tienen un carácter complementario, su realización esporádica ,estará en dependencia del área de trabajo, de la posibilidad de organización y disponibilidad del colectivo:

- Paseo de orientación
- Actividades acuáticas
- Danzas tradicionales y bailes
- Juegos populares y deporte adaptado
- Festivales recreativos (de natación, composición gimnástica, encuentros deportivos y culturales y otras)

1.4 Valoración de la actividad física en el adulto mayor.

Según Neri, (2001). “Hay evidencias de que la actividad física tiene implicaciones en la calidad y en la expectativa de vida, no apenas las actividades físicas como también las sociales, tiene efectos preventivos y terapéuticos sobre las reacciones al stress a las enfermedades.

Al potenciar una actividad física a las personas de la tercera edad se puede suponer por una parte cambios sustanciales en la vida interior (cambios intrínsecos) de esa persona que les ayudara a aumentar su estado de equilibrio, su estado de ánimo , de salud y potenciar sus reflejos, por otro lado en su vida externa (cambios externos) aporta en estas personas una serie de beneficios significativos como es el de ampliar su círculo de amistad y relaciones conociendo personas de su edad con quien pueden compartir objetivos, esfuerzos, alegrías, armonía, amistad , solidaridad, paz y por supuesto , felicidad, contribuyendo de esta forma a romper situaciones de soledad, haciendo nuevos amigos realmente interesantes y diferentes de los de siempre y como consecuencia ampliar las cosas en que pensar.

Por otra parte el contacto con los profesores o monitores, normalmente personas jóvenes y dedicadas al deporte y la actividad física, saludables y llenas de vitalidad supone una inyección de entusiasmo que ayuda relativamente a olvidar los problemas personales, lo que sin duda implica una abertura de las personas mayores para otras formas de enfrentar la vida, de

ilusionarse por cosas simples y accesibles, ayuda a que sean más tolerantes, más abiertos y comprensivos sobre todo con mayor ilusión para intentar vivir de una forma más plena, intensa y divertida rompiendo monotonías domesticas, mejorando los problemas personales y familiares.

Si se renuncia al ejercicio físico, el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida, un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de la actividad física, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

Desde el punto de vista social, la actividad física en el adulto mayor presenta una serie de ventajas teniendo en cuenta el aspecto económico ya que se puede observar que con ello disminuyen los gastos destinados al saneamiento y a los problemas de salud que aquejan a las personas de edad avanzadas desde el punto de vista se puede observar una población más saludable y joven, buen saneamiento, se rescatan los valores que se ven perdidos como es la experiencia y madurez, las personas se sienten mas útiles, con mayor perspectiva de vida u objetivos y se evita que las personas estén en un mundo cerrado, rutinarios, particulares, individualizados y depresivos

Todo lo anterior sin duda es de extrema importancia ya que contribuye al mantenimiento de la salud y al mejoramiento del bienestar de vida atenuando los cambios fisiológicos y psicológicos y hasta sociales que ocurren durante la vejez.

Se ha podido demostrar que la actividad física cuando se hace de forma programada, bien supervisada y sistemática a la edad de los 60 años, contribuye a una vida más prolongada y de forma general la misma inciden en:

Área Física:

- Evita la pérdida de masa muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de los tejidos

- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo y mejora el rendimiento físico global
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuyendo la formación de coágulos y el éxtasis venoso
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho
- Evita la obesidad
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caída

Área Psicológica:

- Conserva ágiles y atentos los sentidos
- Aumenta la ilusión de vivir
- Aumenta la alegría y el optimo
- Refuerza la actividad intelectual
- Mejora la interrelación social
- Combate la soledad y el aislamiento
- Mejora la imagen personal
- Contribuye al equilibrio psicoafectivo
- Mejora y facilita el sueño
- El ejercicio es fuente de salud

Área Social:

- Se recupera la identidad social que en ocasiones se pierde con la jubilación
- Se define el papel socio- cultural de las personas mayores
- Se evita el abandono socio- familiar de los adultos mayores
- Se puede ver un menor gasto económico en medicinas
- Mejora el saneamiento básico.

A partir de estas consideraciones se puede resaltar la importancia de inversiones, para la realización de proyectos y programas que beneficien la práctica de las actividades físicas para los Adultos Mayores, tales como su reintegración social, como se ha observado en las referencias bibliográficas los problemas relativos al envejecimiento son complejos, pues a partir de los 60 años el adulto mayor empieza a presentar diversas dificultades y alteraciones morfológicas, funcionales y bioquímicas, también la aparición de enfermedades

como la hipertensión arterial ,osteoporosis, diabetes dentro de otras que repercuten en su bienestar social, pues configuran al Adulto Mayor como un Inválido.

Por eso este trabajo de investigación tiene como objetivo mejorar el bienestar de estas personas a través de un conjunto de actividades físico recreativas para los adultos mayores específicamente de 60a70 años, como una alternativa para elevar su bienestar de vida, de ahí que investigaciones en esta línea deben ser promovidas y apoyadas.

1.5 La recreación en el adulto mayor.

Moreno González A. (2005). El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero. el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico: es un punto importante ya que los individuos no saben como ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

La recreación, constituida por formas culturales (la cultura física entre ellas), le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida.

Según Medeiros E, (1999) Concepto de Recreación: Si cada uno de nosotros jugara un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fueran puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, etc. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

Según Lic. Waichman P A., (1993) la Recreación es:

- _ Una actividad (o conjunto de ellas).
- _ Que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores.
- _ Que el sujeto elige (opta, decide)
- _ Que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría).

Este tipo de definición habla de un enfoque de la recreación desde lo individual, pero puede extenderse a lo grupal.

El Colectivo de autores, (2003), en el Manual de Recreación Física refieren.

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento. Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

Para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse.

¿Cuándo una actividad cumple una función recreativa? Partiendo de la interrogante anterior podemos enunciar que cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

1. Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo. Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

2. Debe ser realizada en el tiempo libre. Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo (2001), sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por lo que deben procurarse los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta una amplia gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

En el Programa de Recreación Física para el Adulto Mayor o Tercera Edad. Pérez Aldo (2003) plantea: Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones.

En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la

preocupación por este grupo ha de ser mayor. El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales.

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Actividades recreativas. Ceballos JL (2003)

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor del Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo Psíquico.-físico y social de los adultos mayores, los cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, ya que las mismas se avienen a todos.

1.6. Los juegos en el adulto mayor

García R J y García Montes M E.(2001) La persona que juega es más importante que la que se mueve.

En el manual metodológico del Programa Nacional de recreación física (2003) se plantea:

La Lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida. En el campo general de la Lúdica también se inscriben las manifestaciones artísticas, el rito sacro y la liturgia religiosa, el espectáculo y la fiesta, y otras expresiones de la cultura humana regidas por el simbolismo lúdico, o representación simbólica de la realidad. Lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que es erróneo emplear el término de "juegos lúdicos", ya que no existen juegos que no lo sean.

¿Qué es el juego? podría bastar con acudir a las múltiples definiciones dadas por los autores más reconocidos. Entre las más completas está la de Johann Huizinga (1972) en "Homo Ludens": "El juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada y sentida, situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo puede absorber por completo al jugador sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas, y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual".

El juego

- Es la única acción antropológica que facilita el aprendizaje sin efectos traumáticos por los errores que se cometan durante el proceso -como sí ocurre en la esfera seria, o laboral, de la actividad humana, pues siempre será posible variar las reglas para hacer posible la aceptación de las alternativas que pudieran surgir sobre la marcha lo que le confiere una posibilidad singular a los efectos de la educación y el desarrollo de la creatividad desde las edades más tempranas.
- Representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigidas a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos.
- Es aplicable a todas las modalidades deportivas que se ejecuta en condiciones estándar y variable. Propicia la motivación y el interés de los participantes.

De manera general los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tienen una importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través de los mismo se pueden desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; solidaridad, a través del contacto social y al mismo tiempo produce placer.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas. Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión.

Objetivos de las actividades:

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad.
- Dar a conocer el folklore.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Funciones de las actividades:

- **Utilitaria:** Tienen por finalidad el aprendizaje útil de la persona.
- **Higiénico - Profiláctico:** En muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos, y de relación social. Los principales aspectos a incidir son:
 - Mejora la condición física con un carácter higiénico preventivo.

- Beneficio de tipo psíquico y de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.

- **Educativa:** El juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.

El Dr.C Ceballos Díaz, JL plantea:

Pero ¿Por qué jugar en la tercera edad? Ya sabemos que el juego es:

- una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno),
- incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante),
- improductiva (sin un fin lucrativo),
- codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad),
- y espontánea.

Por otra parte mediante el juego se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación entre padre – hijo – abuelo.

¡A quién no le agrada compartir a través de un juego con sus amigos, parientes u otros!, por tanto jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y divertirnos.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas y reflexionar.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Las funciones del juego en el orden:

Estético: Ya que jugar significa, simultáneamente, construir e inventar; por consiguiente crear.

Cultural: Porque jugar permite satisfacer los ideales de expresión y de socialización, el juego es revelador de uno mismo hacia si mismo, de los demás hacia uno mismo y de uno mismo hacia los demás.

Social: Debido al placer de compartir juntos una actividad común que convendrá más allá del espacio lúdico al unirse para poner lo personal al servicio de los demás.

Se asume la conclusión de Ceballos JL (2003) cuando resume: Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos. Los juegos para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello puede ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los adultos mayores y los objetivos de la actividad.

1.7 .COMUNIDAD CARACTERISTICAS Y PECULIARIDADES.

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Maritza Montero, (tomado de Reflexiones acerca del trabajo comunitario), "Comunidad": Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), **comunidad** es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una **comunidad** es un grupo o conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, roles. Por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico.

Definiéndose por ellos como Grupo (sociología), pluralidad de individuos que forman un conjunto. Entidad reconocida por sus propios miembros y por los demás, se basa en el tipo específico de conducta colectiva que representa.

Un grupo social, llamado también *grupo orgánico*, es el conjunto de personas que desempeñan roles recíprocos dentro de la sociedad. Este puede ser fácilmente identificado, tiene forma estructurada y es duradero. Las personas dentro de él actúan de acuerdo con unas mismas normas, valores y finés acordados y necesarios para el bien común del grupo.

Los grupos sociales son el principal componente de la estructura social, ya que es la primera estancia en la que se ponen en práctica los estatus y los roles. En los grupos sociales, las normas de interacción social se promulgan, se aprueban, se negocian. Estos grupos son dinámicos y requieren de características específicas para formarse como tales.

Todo grupo implica ventajas y valores para cada uno de sus miembros. Cuando las personas se dan cuenta de esto, de lo útil que es unirse con otras personas, se puede llegar a la creación de un grupo con ese fin deseado, lo cual después da origen a la asociación.

Ahora bien, comunidad local es un término definido dentro de la llamada *comunidad de lugar*, un grupo de personas que viven cerca unas de otras. El término **comunidad** sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores y/o intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo. La comunidad local ha sido un tema concerniente al criticismo social en la sociología teórica, especialmente en contraste con la sociedad actual. La idea central, tanto apoyada como rechazada, es que la comunidad local ha ido declinando, si no ha desaparecido en la vida contemporánea.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en "*Comunidad y sociedad*" (1887), comunidades de lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales.

El **Trabajo comunitario** nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida, por el mejoramiento del medio ambiente físico; todo lo cual llevará al incremento del nivel y calidad de vida de sus miembros, donde se ha de considerar especialmente los elementos.

Debemos referirnos a algunas definiciones de utilidad para el entendimiento del programa dirigido a las actividades físico -recreativas:

Adulto Mayor: Persona que ha arribado a la denominada tercera edad, en nuestro caso en las mujeres a los 60 años y los hombres a los 65 años.

Actividad Física: Movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no sólo física, sino psicológica y social.

Recreación Física: Es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turística a la que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuando, como y donde los realiza en función de su desarrollo personal.

Actividades físico-recreativas: Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el

hombre se dedica voluntariamente. En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físicas recreativa, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

Envejecimiento : Pérdida progresiva de las funciones del organismo, tanto de las funciones biológicas , psicológicas y otras, es un proceso complejo y variado que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material ambiental motivos por lo que no se práctica el ejercicio físico.

Juegos: Es acción y efecto de jugar. No es más que el ejercicio recreativo sometido a determinadas reglas y conversiones que se practican con ánimo de diversión con el fin de liberar energía espontánea desinteresada, secuencia de acciones animadas, alegres que parten de una idea determinada de juego o de una tarea capaz de desarrollar, ejercitar la fuerza física y espiritual de una manera estimulante y amena.

Juegos recreativos: cualquier forma de juego que sea voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPÍTULO 1

El envejecimiento es un proceso común e individual que depende de factores externos e internos y a pesar de las condiciones externas sociales, materiales, ambientales y de los cambios biológicos evaluar la práctica sistemática de ejercicios físicos combinados con actividades recreativas resulta de gran importancia en todas las etapas del crecimiento y desarrollo, pero adquiere una singular importancia en la edad adulta y en la vejez, por los beneficios que reportan para el mejoramiento del bienestar de vida.

CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DEL CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD RURAL DE SAN VICENTE.

En este capítulo se propone mostrar, el resultado de los instrumentos aplicados para caracterizar el estado actual de los adultos mayores que residen en la circunscripción 62 del Consejo Popular San Vicente, en las dimensiones psicológicas, sociológicas y físicas; la propuesta y la valoración del conjunto de actividades físico recreativas encaminadas a mejorar el bienestar de vida de este grupo etéreo.

El Consejo Popular San Vicente fue creado el 23 de enero 2001. Construyendo un reparto y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental.

Haciendo énfasis en el trabajo comunitario de las diferentes instituciones se emprendieron acciones de labor deportiva, recreativa y cultural en los diferentes lugares del Consejo Popular; tratando de lograr la incorporación del adulto mayor, constatamos que esta consta de 4 circunscripciones, 5 Zonas de CDR, 2 grupos zonales, 4 bloques de FMC. Otros centros de trabajo que se encuentran enclavados en la comunidad son:

- ♣ Escogida V-10-2
- ♣ Taller de Maquinarias Hidráulicas.
- ♣ Cooperativa Benigno Acosta (CCSF).
- ♣ Escuelas Primarias "Granma" y "Gervasio Hernández".

La comunidad cuenta con una extensión territorial de 4 Km. cuadrados, se ubica en el Km. 5 carretera a la Coloma, en el municipio de Pinar del Río, al norte lo limita el consejo popular Ceferino Fernández, al sur Las Tironas, al este Troncoso y al oeste la Lucila; dos Asentamientos poblacionales: "La Cuchilla" y "El Batey".

Una densidad poblacional de 2356 habitantes, las edades que predominan son las comprendidas entre 60 y 80 años. Su principal sustento es el tabaco. El nivel de vida de esta población es medio-bajo, antes de la revolución este barrio era considerado pobre, insalubre y marginal, a pesar de existir la presencia de algunos hacendados que regían el territorio con su poder.

En la actualidad se ha desarrollado mucho con respecto a la situación que presentaba hace 40 años, sus principales obras sociales son: 2 bodegas de productos alimenticios, 1 placita, un círculo social 4 consultorios médicos, en su infraestructura tiene viviendas muy modestas en la gran mayoría y en algunos casos, otras mas confortables. También muestra un estadio rustico de béisbol, un club social y un área recreativa permanente y un complejo de cafrizas para la cura del tabaco tapado.

La Cultura Sanitaria de sus habitantes es buena además de existir higiene personal y en los hogares, exceptuando familias o personas específicas, la mayoría de los habitantes son receptores al trabajo médico y de enfermedades.

2.2. Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico.

El punto de partida de los resultados investigativos que se presentan en este trabajo lo constituye el diagnóstico del estado actual en que se encuentra el proceso de mejoramiento del bienestar de vida de los adultos mayores en las dimensiones psicológicas, sociológicas y físicas, la cual se realizó en la fase inicial de esta investigación. Para ello se elaboraron y aplicaron los instrumentos correspondientes a los métodos empíricos de investigación seleccionados: la observación, la entrevista, la encuesta y análisis de documentos.

Analizando el cuadro del salud podemos observar que el consultorio cuenta con un universo de 654 habitantes, de ellos 310 son hombres para un 41.5% y 374 son mujeres para un 58,5%, además se puede apreciar que el grupo etario de mayor predominio es el de 65 y más años para un 13.6%, por lo que podemos llegar a la conclusión que nuestra población esta envejecida, que hay muy pocos nacimientos, consideramos que debemos encaminar nuestro trabajo a realizar actividades físico recreativas.

Para la atención del adulto mayor se han constituido más de 14 500 círculos de abuelos en todo el país con el objetivo de cumplimentar sus necesidades biológicas, psicológicas, socioculturales y otras alternativas que promueven la participación directa de toda la comunidad.

2.2.1 Análisis de los resultados de la observación.

Dadas las posibilidades que brinda la maestría actividad física comunitaria, en la fase de diagnóstico, se realizó una observación a los círculos de abuelos que funcionan en la comunidad objeto de estudio (Anexo 1) de dos formas encubierta y participativa con el objetivo de determinar si las actividades que se estaban realizando y las condiciones del área donde trabajan los círculos de abuelos son las más correctas para este tipo de actividad; para elaborar la guía de observación se asume como modelo el empleado por el Dr. Benítez (2007) y se constata que:

- El espacio físico y recreativo es apropiado aunque en algunos casos no se cuenta con el acomodo físico requerido para trabajar con personas asociadas a esta edad, ni con los implementos necesarios para el empleo de la música.
- Los profesores no cuentan con todas las herramientas necesarias para la preparación de sus clases y en algunos casos se encuentran sin concluir sus estudios superiores, desfavorable para desarrollar variedad de actividades, así como para la posibilidad de vincular los grupos étnicos y a los adultos discapacitados los están aislados y desvinculados de estas actividades ya que se esquematizan los espacios físicos.
- La variedad de actividades no es consciente por el adulto en relación con su beneficio y continúan siendo dirigidas exclusivamente por los profesores, descartando la posibilidad de asignación de roles de los abuelos y desaprovechando la historia local o actual.
- No se tiene en cuenta los criterios de los abuelos para la incorporación de actividades al plan previsto.
- La asistencia del personal de salud es casi nula y poco comprometida.
- Carecen de actividades con otros grupos étnicos.

Al observar varias clases de círculo del Consejo Popular San Vicente (anexo 1) Nos percatamos que los integrantes de este no sienten motivación hacia la misma, nos hicimos una pregunta. Porque sucede esto.

A esta interrogante pudiera surgir varias respuestas, el nivel cultural de los profesores no es el indicado para este nivel, los procedimientos que se emplean no son los mas adecuados, las áreas de trabajo como los medios e implementos que se emplean para impartir las clases están en mal estado por tanto atendiendo a que el 90% de los indicadores de la guía de observación están evaluados de regular y el 46,7% evaluados de mal el funcionamiento del círculo de abuelo no contribuye al mejoramiento del bienestar de vida de los adultos mayores de la comunidad.

Una de las dificultades que aparece en los programas es el tiempo de planificación de una clase por 15 días que aunque los profesores cambien algunos ejercicios físicos puede llegar a no motivarse la actividad.

La compañera profesora Yunaisi Álvarez plantea que se esta realizando un trabajo por el consultorio donde intervienen todos los factores por rescatar la incorporación de los adulto mayores a la práctica del ejercicio físico y considera que es muy importante las actividades recreativas en las clases del adulto mayor que debe de servir de estímulo a la incorporación de estos al círculo y debe extenderse en los programas y utilizarlo en el municipio.

Para la atención del adulto mayor se han constituido más de 14 500 círculos de abuelos en todo el país con el objetivo de cumplimentar sus necesidades biológicas, psicológicas, socioculturales y otras alternativas que promueven la participación directa de toda la comunidad.

2.2.2Al entrevistar a las(os) profesoras(es), (Anexo 2), que trabajan en los círculos de abuelos estas(os) refieren:

No tienen planificado las actividades en correspondencia con la capacidad y la habilidad que va a trabajar en la clase. No conocen la caracterización de este grupo de personas, ni la dispenzarizacion del consultorio, pocos documentos para la orientación de la planificación

- Tener pocos años de experiencia, como promedio 1-3 año.
- Existen irregularidades en la permanencia de los adultos mayores en

las clases de los círculos de abuelos.

- No existe entrega pedagógica.
- No realización del diagnóstico inicial.
- Las vías de superación y preparaciones metodológicas no son suficientes para ellos que no son graduados.

La entrevista aplicada a los profesores demostró (anexo3) que la participación de los adultos mayores al círculo de abuelo no es buena el 40% de regular y el 40% de mal y solamente el 20% de bien lo que nos da una idea que la participación es muy pobre, el 60% de los profesores conoce la caracterización de los adultos mayores y el 40% no tiene conocimiento de ella, el 60% de los profesores plantean que la no asistencia de los adultos mayores debe ser provocada por desinterés y falta de motivación o hacer mandados ya que pierden mucho tiempo ya que el 60% de las actividades que se desarrollan son adecuadas y pueden estimularlos ya que el 60% plantea que los documentos para su preparación no son suficientes y no cuentan con la ayuda del personal de salud ya que es de gran importancia para las clases donde el 60% menciona que el personal de salud no toma la presión a los adultos mayores y por eso a veces no terminan la clase completa y puede ser un eslabón fundamental para la motivación de los adultos mayores.

2.2.3 Encuesta aplicada a los adultos mayores (anexo 4) nos permitió

recopilar información acerca de la situación real de las mismas con respecto a su motivación y forma de vida obteniendo como resultado que no se sienten muy motivados ya que plantean que cuando mas contento se sienten con un profesor se los quitan y se los llevan a cumplir otra tarea. La edad que más se resalta es de 60-70 años con una cantidad de 24 abuelos para un 60%, si participa a las clases sistemáticamente, si practicó deporte alguna vez en su vida, si le gustan las actividades recreativas en las clases algunas de estas preguntas en la encuesta realizada.

Análisis de los resultados de las encuestas a los adultos mayores.

De una población de 180 adultos mayores de la circunscripción # 62, fueron seleccionados mediante un muestreo intencional a 40 adultos mayores que

residen en el CDR # 1, quedando así conformada la muestra de investigación con un porcentaje estimado del 24,2%:

De ellos, 30 son mujeres para un 75% y 10 hombres para un 25%, con una edad promedio de 68 años. (Tabla 1 y 2, Anexo 4)

En relación con la participación sistemáticamente en las clases CA el 30% participa sistemáticamente a las clases el 60% no participa en las clases y el 10% lo hace a veces (tabla 3 anexo 4). Motivos si no participan el 20% de enfermedad el 35% plantea tener poco tiempo para realizar actividad y el 45% plantea no sentirse estimulado por la actividad (tabla3 anexo 4)

Se utilizan actividades en las clases de círculo de abuelo el 30% plantea que si el 60% que no y el 10% a veces se realizan actividades (tabla3 anexo4). Pero en cierta parte se sienten estimulados con su profesor ya que el 88% plantea sentirse estimulado el 5% no se siente estimulado por su profesor y el 7% a veces se estimula con su profesor (tabla 3 anexo 4).

Como resultado de esta encuesta se determinó que los adultos mayores gustan de realizar actividades físicas de lunes a viernes en el horario de la mañana, pero que las actividades que realizan no son de forma consciente, que hay carencia de actividades extraclase y que necesitan ampliar los espacios recreativos.

2.2.4. En la **entrevista con el personal de salud** (anexo 5) obtuvimos como resultado que existen aproximadamente 96 adultos mayores aptos para incorporarse a la práctica de la actividad física , donde existen otros pacientes con diferentes patologías como hipertensión arterial , diabéticos, asmáticos y obesos cada consultorio tiene una dispensarizacion donde aparecen clasificado por patologías y eso le sirve mucho al profesor de cultura física para su trabajo ya que de esa dispensarizacion sabemos cuales son aptos para la realización de ejercicios físicos. .

Estos adultos mayores que residen en la circunscripción 62 del Consejo Popular San Vicente Pinar del Río.

Este grupo etéreo está integrado por 180 adultos mayores de la comunidad, mayores de 60 años, de ellos 98 son mujeres y 82 hombres, 20 viven solos, 5 están postrados y 7 discapacitados,

- 96 están aptos para la realización de actividades físicas.
- son personas desvinculadas de la actividad laboral.
- se caracterizan por padecer múltiples enfermedades y las más comunes que presentan son: Diabetes, Hipertensión arterial (HTA),

2.2.5 En entrevista con el delegado, (Anexo 6) obtuvimos la caracterización de la circunscripción No 62 del Consejo Popular San Vicente

Con respecto a los adultos mayores de esta localidad plantea que son muy entusiastas pues cada vez que se convocan para alguna actividad han mostrado gran disposición. Además de estar en la mayor disposición de apoyar todas las actividades que se desarrollen en la comunidad a favor de mejorar el bienestar de vida.

- Este grupo etéreo se caracteriza además por ser un alto consumidor de medicamentos.

2.2.6 Al entrevistar a la directora de la escuela comunitaria San Vicente

(Anexo 7), Se pudo comprobar:

- El problema de la investigación está en correspondencia con el banco de problemas del centro al plantearse en los puntos 4 y 6, la necesidad de actividades para los adultos mayores que los motiven a la incorporación de estos a las clases de los CA logrando así mejorar su calidad de vida.
- Plantea además que los profesores que están trabajando en los círculos de abuelos son estudiantes aún y no tiene la experiencia suficiente para desarrollar la actividad con todos los requisitos que se necesitan para esta edad.
- El programa y las orientaciones metodológicas no son todo lo explícitas que se necesitan para el personal que está trabajando y que en determinado momento les puede faltar creatividad e iniciativa el en trabajo con los adultos mayores.
- Que las variantes de superación ofrecidas a este personal no son

suficientes.

2.3. Caracterización de los adultos mayores del CDR#1 de la circunscripción 62

Con los instrumentos aplicados se pudo caracterizar la muestra:

Desde el punto de vista físico:

- Existe un deterioro marcado en las capacidades: coordinación equilibrio, flexibilidad y agilidad que inciden de forma negativa en el bienestar de vida de los adultos mayores.
- Padecen múltiples enfermedades y las más comunes que presentan son, Hipertensión arterial (HTA), asma y diabetes.

Desde el punto de vista psicosocial:

- Las actividades realizadas no logran su permanencia en el CA y no motivan a los que no se han incorporado.
- Este grupo etéreo se caracteriza además por ser un alto consumidor de medicamentos.
- Falta de atención a la diversidad (ancianos con limitaciones físicas).
- Carecen de actividades con otros grupos etéreos.
- No se aprovecha la posibilidad de asignación de roles en las clases del CA.

Teniendo a favor que:

- Son muy entusiastas y participan activamente en todas las tareas de la comunidad.
- Tienen una tradición patriótica- revolucionaria, lo cual constituye un gran potencial, para desarrollar infinidad de actividades.

En el desarrollo del capítulo I se han explicado los cambios que sufre el organismo humano con el paso de los años así como los beneficios que trae consigo la práctica regular y sistemática de actividades físicas y se asumen entonces las palabras de Ceballos JL (2003) cuando plantea: “La EF contemporánea aboga por la impartición de clases dinámicas, fluidas, motivadas, es decir eliminar la tradicionalidad, por lo que consideramos que impartiendo las clases al adulto mayor a través de actividades recreativas en

forma de juegos, podemos mantener de una manera más asequible las habilidades motrices básicas propias a ellos.”

En el transcurso de la investigación se constató que no todos los adultos mayores de la circunscripción 62 estaban desarrollando actividades físicas de manera sistemática a las que hace referencia el doctor Ceballos, por lo que se determinó elaborar un conjunto de actividades físico recreativo que lograran contribuir al mejoramiento del bienestar de vida de estos.

2.4 -Fundamentación y justificación de la necesidad del conjunto de actividades físico-recreativas

La propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas relacionadas entre sí se basa en diferentes alternativas, acorde al conocimiento e interés de la comunidad, para tratar de motivar a las pacientes con nuevos procedimientos y métodos que los ayude de manera más amena, participativa y profunda a alcanzar el objetivo propuesto en esta investigación que consiste en la incorporación de adultos mayores a la práctica de la actividad física.

Conceptualización de conjunto de actividades físico recreativas

Según Marie Edeline G; 2005: al señalar un conjunto como un agrupamiento de movimientos corporales planificados y diseñados que se realizan para mantener o mejorar la forma física y la salud. Además, estos después de tener un sólido conocimiento sobre su realización pueden ser realizados de manera voluntaria con el fin de contribuir a mejorar el bienestar de vida de los que lo practican.

Según Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation.

Conjunto: Es totalidad de los elementos o cosas poseedores de una propiedad común, que los distingue de otros; Ejemplo. Equipo deportivo.

Actividad físico-recreativas: Se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).

Basándonos en los criterios de los autores mencionados, el autor asume como conjunto de actividades físico recreativas: La relación de elementos en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico, la recreación y las técnicas deportivas, tomando como base las capacidades físicas y espirituales del hombre, poseedores de cualidades comunes que a la vez los distingue entre ellos, y hace posible la relación entre sus elementos.

2.4.1 Objetivos del conjunto de actividades físico recreativas:

- Ejercer una acción estimulante sobre el sistema nervioso central.
- Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Mejorar los procesos metabólicos.
- Fortalecer el sistema muscular.
- Incrementar la movilidad articular.

2.4.2 Consideraciones generales sobre el conjunto de actividades físico recreativas.

- Respetar la heterogeneidad del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos.
- Tener en cuenta las enfermedades asociadas a este grupo etáreo.
- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva: Hace referencia a que la mayoría no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas de manera organizada.

Objetivos generales de la propuesta:

Los objetivos generales de la propuesta están dirigidos a la contribución de un mayor nivel de autonomía física y psicológica, que potencie la sociabilidad hacia una integración en la comunidad.

- 1) Contribuir a un mayor nivel de autonomía física y psicológica, trayendo consigo una autoestima positiva y una longevidad satisfactoria.
- 2) Potenciar la salud y la sociabilidad, contribuyendo a un mejoramiento del

bienestar de vida.

Objetivos específicos de la propuesta:

- 1) Mejorar las capacidades físicas.
- 2) Contribuir en los adultos mayores a un mejoramiento de su autoestima, a partir de la elevación de sus posibilidades funcionales.
- 3) Potenciar en los adultos mayores la socialización, el colectivismo y la cooperación.

Indicaciones metodológicas a tener en cuenta al momento de desarrollar las actividades recreativas.

Se deben seleccionar actividades de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.

- No realizar actividades con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud.
- Nunca realizar actividades que impliquen moverse de forma rápida y brusca.
- Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- El pulso debe ser controlado en cada clase en todos los participantes en las tres partes de la misma con tres tomas como mínimo.
- Utilizar actividades para desarrollar emociones positivas.
- Aquellos que desarrollan movimientos, que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.
- Las actividades colectivas son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de la actividad que los recrea y los divierte.

2.5 Actividades físicas recreativas para el calentamiento y la parte inicial de una sesión.

Movilidad articular:

Comenzar de forma céfalo caudal descendente preferentemente con el orden siguiente de los ejercicios:

- Flexiones y extensiones
- Torsiones y rotaciones

- Imitación de los movimientos de caminar en el lugar pasando a caminar normal.

Duración: De 5 a 10 minutos

Método: Estrictamente reglamentado

Procedimiento: Disperso

Parte inicial → Se comienza con la primera toma de pulso, se prepara al organismo para la parte principal de la clase, es importante realizar los ejercicios de forma dinámica, utilizando desplazamiento dentro de el, que no sea esquemático ni tradicional.

2.5.1 Conjunto de Actividades recreativas.

Son las actividades que en las orientaciones metodológicas les llaman complementarias que según criterio de Dr. Ceballos, son importantes porque complementan las clases de los círculos de abuelos y ayudan al estado emocional. Estas se pueden realizar en el tiempo libre, pero la muestra de la investigación prefirió desarrollarlas en el horario de las clases del CA.

Actividad recreativa# 1

Nombre: Busca el capitán.

Objetivo: Contribuir a la elevación del pulso y la temperatura corporal.

Organización: El grupo se organiza en una hilera.

Desarrollo: El grupo comienza a desplazarse alrededor del área de forma lenta, mientras el último de la hilera sale a buscar al capitán de la formación, la acción se repite hasta que el que comenzó en la punta de la formación lo vuelva a repetir.

Reglas:

1. El desplazamiento del grupo debe ser de forma lenta
2. No puede haber dos participantes en busca del capitán a la vez
3. No debe haber más de 6 integrantes en cada formación.

Orientaciones metodológicas: Velar porque se mantenga un ritmo de trabajo lento que garantice una intensidad moderada, crear tantas formaciones como sea necesario para que los participantes no tengan que

desplazarse a una distancia muy larga. Se recomienda no realizarlo de forma competitiva para evitar grandes esfuerzos.

Actividad recreativa#2.

Nombre: Haz lo que yo digo, no lo que yo hago.

Objetivo: Coordinar acciones motrices de diferentes segmentos corporales manteniéndose en desplazamiento (coordinación)

Organización: Se organiza el grupo en una hilera

Desarrollo: Todos se desplazan simultáneamente por el borde interno del área mirando al profesor que se desplaza también pero de forma tal que mantenga el control del grupo, el profesor orienta una acción y ejecuta otra para confundir a los participantes.

Ejemplo: El profesor orienta tocarse los glúteos pero se toca la nariz, tocarse las orejas y él se toca las rodillas y así sucesivamente.

Reglas:

1. Hay que mantener una buena separación entre los participantes
2. El desplazamiento es moderado.
3. Valorar el tiempo de duración atendiendo al nivel de preparación del grupo.
4. Sustituir la acción del profesor por un alumno, cambiándolo cada cierto tiempo.

Actividad recreativa# 3

Nombre: Paseo por el bosque.

Desarrollo: Se le orienta al grupo, imaginarse un bosque al cual nos vamos a dirigir, llena de animales y plantas exóticas y conforme va pasando el tiempo en el bosque, el profesor va dando indicaciones de las actividades que se van a realizar en ese lugar y de esta forma calentar al organismo.

Organización: Dispersos.

Método: Estrictamente reglamentado

Actividad recreativa 4

Nombre: Formando figuras geométricas.

Objetivo: Contribuye a la velocidad de reacción de los practicantes

Organización: Disperso

Método: Estrictamente reglamentado

Desarrollo: Se le orienta al grupo que van a estar disperso en el área caminando o realizando algún ejercicio a la voz del profesor que formen figuras geométricas se desplazaran a realizar la acción , ejemplo un triángulo se unen 3 abuelas un cuadrado se unen 4 abuelas pero no es unirse por unirse sino formando la figura .

Ejercicios de calentamiento para las articulaciones del cuello y brazos:

1. Pl. Caminando, brazos extendidos al frente, manos abiertas, realizar flexión de brazos y una extensión de cuello, luego realizar extensión de brazos con una flexión del cuello.
2. Pl. Caminando, brazos extendidos a los laterales, realizar flexión del brazo izquierdo acompañado por la extensión del brazo derecho y torción del cuello hacia la derecha, luego realizar flexión del brazo derecho acompañado de extensión del brazo izquierdo y torción del cuello a la izquierda.
3. Pl. Caminando, brazos extendidos a los laterales, realizar tres rotaciones de brazos y luego tres rotaciones de cuello.
4. Pl. Caminando, brazos laterales flexionados, con las manos a la altura de los hombros, realizar extensión de los brazos hacia arriba y extensión del cuello, luego flexión de los brazos y flexión de cuello.
5. Pl. Caminando, brazos flexionados al frente, con las manos a la altura de los hombros, realizar rotaciones con los brazos en esa posición.
6. Pl. Caminando, brazos en la cintura, realizar rotaciones del cuello.
7. Pl Caminando con una pelota u objeto pequeño y de poco peso sostenido en las manos, brazos extendidos al frente, realizar movimiento de los brazos desde el frente hacia los laterales pasándose la pelota de una mano a la otra.
8. Pl igual al anterior pero ahora el brazo con la pelota sube por el lateral hasta hacer contacto con la otra mano.

Ejercicios de calentamiento para las articulaciones del tronco y piernas:

1. Pl. Caminando, manos apoyadas en la cintura, dar un paso y realizar elevación de la rodilla derecha hasta la altura de la cintura, dar otro paso

y realizar una flexión del tronco, realizar el mismo movimiento con la pierna izquierda.

2. PI. Parado, manos apoyadas en la cintura, realizar parada en puntas de pie acompañado de una flexión lateral del tronco hacia la derecha, luego volver a la posición inicial, realizar parada en puntas de pie nuevamente acompañado de una flexión lateral del tronco hacia la izquierda.
3. PI. Parado, realizar con la pierna izquierda y derecha talón al glúteo luego realizar flexiones laterales del tronco hacia la derecha e izquierda.
4. PI. Parado, realizar una parada en puntas de pies, bajar y realizar una flexión del tronco hacia el frente.

Ejercicios para estiramiento:

1. PI. En posición de firmes, entrecruzar las manos y luego extenderlas al frente y girar los miembros superiores de forma que las palmas queden hacia fuera.
2. PI. Parado, miembros inferiores separados a una distancia aproximadamente de los hombros, entrecruzar las manos y luego extenderlas hacia arriba con las palmas de las manos hacia fuera, manteniendo esa posición realizar flexiones laterales del tronco.
3. PI. Sentado, miembros inferiores unidos, tronco erecto, extender los miembros superiores hacia el frente tratando de tocar las puntas de los pies con los dedos de la mano.
4. PI. Parado, realizar una ligera hiper extensión del tronco hacia atrás y volver a la posición inicial.

2.5.2 Actividades recreativas para la parte principal de una clase.

Parte principal → Se realiza la segunda toma de pulso, luego después de la parte inicial, se debe incrementar la intensidad y el volumen de los ejercicios o la actividad a realizar, el esfuerzo es de moderada intensidad y un ritmo de ejecución moderado, el tiempo de duración es de 25 a 30 minutos.

Actividad 1

Nombre: Pasa el balón.

Objetivo: Trabajar la fuerza general mediante una actividad dinámica.

Organización: El grupo, organizado en dos o más equipos y formados en hileras.

Desarrollo: Con un balón de basketball, voleibol, fútbol u otro objeto con peso asequible, a la orden del profesor comienzan a pasarse el balón por encima de la cabeza cuando llegue al último Integrante este lo pasa por el lado hacia el frente al principio y así repetir la actividad hasta que todas hayan pasado.

Reglas

- 1- El balón no puede comenzar a pasarse hasta que no se de la orden por él profesor.
- 2- No se admite pasar el balón con una sola mano.
- 3- El balón tiene que ser entregado, no lanzado.
- 4- El participante que viene al frente tiene que hacerlo caminando

Orientaciones metodológicas: Este juego debe realizarse después de los ejercicios de preparación articular y contribuye a elevar el pulso, los desplazamientos deben ser caminando y debe garantizarse una intensidad moderada.

Actividad #2

Nombre: Completa palabras.

Objetivo: Caminar con una intensidad moderada un tiempo entre 10 y 20 minutos (resistencia aerobia)

Organización: El grupo se divide en dos subgrupos de igual cantidad de integrantes.

Desarrollo: Los integrantes de cada uno de los equipos se desplazarán por el borde interior del área en una hilera pero uno en sentido opuesto al desplazamiento del otro y separado a dos metros un integrante respecto al otro, cada uno de los equipos tendrá una cartulina con frases que guarden Relación con su criterio respecto a la hipertensión pero que estén incompletas por lo que los participantes tendrán que escribir la letra que va para completar la frase, al finalizar la clase se utilizará el resultado de lo realizado como recuperación de los practicantes.

Reglas:

1-Ningún participante podrá adelantar al compañero que lleva delante durante el desplazamiento.

2-Cada uno de los integrantes del equipo solo puede colocar una letra de las que le falta a la frase.

3-Gana el equipo que con mayor concordancia complete las frases.

Actividad recreativa 3

Nombre: El derribo de los pomos

Objetivo: Trabajar la fuerza y la coordinación general.

Materiales: dos pomos y un balón de basketball, fútbol o balonmano.

Organización: El grupo se organizara en dos o mas equipos formados al final del terreno o área, cada equipo en un extremo.

Desarrollo: Los pomos se ubicaran en el área de tiro libre de cada una de las partes del terreno y consiste en que el 1^{er} jugador de uno de los equipos lanza el balón tratando de derribar el pomo del equipo contrario, esta acción se realiza alternadamente por cada uno de los jugadores del equipo hasta tanto hayan participado todos los integrantes.

Reglas:

1. Se considera punto cuando el balón al hacer contacto con el pomo lo derribe.
2. Ningún jugador puede lanzar el balón por delante de la línea que delimita el terreno.
3. Gana el equipo que más veces derrumbe el pomo.

Actividad recreativa# 4

Nombre: "La Papa Caliente".

Objetivo: Mejorar el equilibrio.

Tipo de juego: motriz

Materiales: una cuchara y una papa o cualquier objeto que se sostenga en una cuchara.

Organización: equipos en hileras

Desarrollo: Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3 mts. Aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo. El primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal del

profesor saldrá caminando hasta llegar al compañero, entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente. Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera. Ganará el equipo que primero termine y esté organizado.

Regla: No se puede caer el objeto de la cuchara.

Ejercicios físicos para la parte principal de la clase.

Ejercicios para el fortalecimiento de los brazos con pomos de arena hasta un peso de 3 Kg.

1. Pl. Parado pomos en las manos extendidas al frente realizar flexión y extensión a los hombros.
2. 2 Pl. Parado brazos cruzados al frente realizar flexión y extensión de la muñeca.
3. Pl. Parado, brazos al lado del cuerpo pomos en las mano realizamos abducción y adbeduccion.
4. Pl. Parado, sosteniendo el balón con ambas manos, pasarse el balón alrededor de la cintura intercambiando las manos.

Ejercicios de fortalecimiento para el tronco y espalda:

1. Pl.Parado sostener un bastón sobre los trapecios, realizar rotaciones del tronco.
2. Pl. Parado, sosteniendo un bastón sobre los trapecios, realizar flexiones laterales del tronco.
3. Pl. Parado, con un balón medicinal en ambas manos, realizar remo al cuello.
4. Pl. Acostado prono, realizar híper extensiones del tronco.

Ejercicios para el fortalecimiento de las piernas:

1. Pl. Parado, con un objeto de peso pequeño sostenido sobre los trapecios, realizar semicucilla.
2. Pl. Parado, sosteniendo una bastón sobre los trapecios, realizar asaltos frontales.

3. Pl. Parado, sosteniendo un balón medicinal en cada mano, realizar elevación de talones.
4. Pl. Parado, sosteniendo un bastón sobre los trapecios, realizar una flexión del tronco al frente sin sobrepasar la línea media del cuerpo.

Ejercicios para el retorno venoso:

Estos ejercicios de retorno venoso son de gran importancia para los adultos mayores ya que se deben realizar en la parte final de la principal y trae como objetivo la recuperación del organismo estos ejercicios se deben realizar acostado, sentado o parado pero como cumple objetivo es de acostado ya que de esa forma la sangre circula por todo el organismo y se sienten mas cómodo para su realización.

1. Pl. De acostado brazos al lado del cuerpo piernas extendidas realizar flexión y extensión del metatarso.
2. Pl. De acostado brazos al lado del cuerpo pierna extendida realizamos péndulo alternando el movimiento con ambas pierna.
3. Pl. De acostado brazos al lado del cuerpo pierna extendida realizamos bicicleta con ambas pierna.
4. Pl. De sentado brazos extendidos al frente realizamos con ambas manos adiós.

2.5.3 Actividades recreativas para la parte final de la clase.

Parte final → Aquí es donde se debe lograr la recuperación del organismo o sea, hacer que vuelva aproximadamente a los valores de la frecuencia inicial.

Para tal se debe realizar ejercicios respiratorios, ejercicios de relajación, pequeños estiramientos y juegos pasivos. En esta parte el ritmo de ejecución será lento y el esfuerzo de baja intensidad, el tiempo de duración es de 5-10 minutos y se deberá tomar la tercera toma de pulso después de terminada la parte principal de la clase y una cuarta toma de pulso (después de haber terminado la parte final de la clase), con la finalidad de saber como ha quedado el adulto mayor.

Ejercicio de respiración y relajación

1. Pl. Caminando, realizar elevación de los miembros superiores por los laterales acompañado de una inspiración profunda de aire, luego bajar los miembros superiores lentamente y expulsar el aire despacio.
2. Pl. En posición de firmes, realizar una ante versión con la participación de la articulación (escápulo humeral) acompañado de una respiración profunda, luego volver a la posición inicial y expulsar el aire despacio.
3. Pl. Sentado, en posición de mariposa con las manos apoyadas sobre los muslos, y el tronco recto, realizar una inspiración en 4 segundos, retener el aire en el interior de los pulmones por 6 segundos y luego expulsar el aire lentamente en 4 segundos.

Actividad# 1

Nombre: Tierra o Mar.

Objetivo: Recuperar el pulso inicial.

Materiales: Ninguno

Organización: En dos filas paradas, un equipo será tierra y otro mar.

Desarrollo: Los equipos se encuentran uno frente al otro dividido por una línea o una cinta cuando el profesor mencione tierra el compañero de mar tratará de agarrarlo al igual que si se menciona mar el compañero de tierra trata de agarrarlo. .

Reglas.

- Si el abuelo reacciona y sobrepasa la meta que hizo el profesor gana.
- No se puede empujar al compañero.

Actividad # 2

Nombre:- Que traigo aquí.

Objetivo: recuperar el pulso inicial.

Tipo de juego: Pensativo

Materiales: Lo que traiga el participante

Organización: Disperso

Desarrollo: El que advine lo que traigo aquí se lo lleva y entra el otro con lo que trajo las preguntas deben ser dirigidas al tema de la clase.

Reglas: No se debe hablar sino para responder.

Actividad # 3

Nombre: Imitación de animales.

Objetivo: Disminuir el esfuerzo paulatinamente.

Tipo de juego: Imitación.

Materiales: Ninguno.

Organización: Formados en una fila, excepto uno.

Desarrollo: El participante que no se incluye en la formación imitará el sonido de algún animal, pájaro, reptil o insecto y continúa imitándolo hasta que alguno de los demás participantes adivine qué animal está representando su compañero.

Reglas: Cuando un participante adivina, sustituye al imitador.

Actividad # 4

Tema: Charlas de salud.

Objetivo: Proporcionar información a los adultos mayores de temas variados de interés para la tercera edad.

Nombre: Importancia del ejercicio físico como tratamiento para diferentes patologías en la tercera edad.

Desarrollo:

- El profesor debe realizar con ayuda de los integrantes del círculo de abuelos una labor de promoción de la actividad y se pueden hacer invitaciones directas a todos los adultos de la comunidad o localidad.
- Orientar a los adultos del círculo que busquen información sobre el tema para lograr una participación activa de estos.

- Preparar una clase taller con la ayuda de los integrantes del círculo de abuelos desarrollar de forma amena la charla. Si este no tiene conocimientos suficientes auxiliarse de un especialista en la materia en la FCF “Nancy Uranga”.
- Las conclusiones de la actividad las desarrolla un adulto del círculo y uno que no asista.

En este capítulo se realiza un análisis de los resultados obtenidos con la puesta en práctica de la propuesta durante el proceso de investigación, pudiendo concluir.

Las actividades físicas recreativas permiten el intercambio dinámico y recíproco entre los miembros del grupo, actuando como receptores activos, la realización del conjunto de actividades físico recreativas permitiendo lograr la socialización del grupo desde su propio desarrollo, así como un mayor enriquecimiento de la comunicación interpersonal entre ellas, durante el tiempo de realización de las actividades y fuera de este aumentando su autoestima y la satisfacción espiritual del individuo propiciando transformación de la comunidad. Consideran que el conjunto de actividades físico recreativas hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y actividades recreativas.

Conclusiones parciales capítulo II:

La metodología empleada para el diagnóstico, nos permitió caracterizar los adultos mayores que constituyen la muestra, determinando que la única actividad que se desarrolla actualmente son las clases de CA. y estas no son lo suficientemente activa al no desarrollar actividades recreativas que los motiven a participar de forma amena, y el resto no realiza ninguna actividad que les permita mejorar su estado físico y psicosocial. El conjunto de actividades físico recreativa es bastante adecuada y de fácil ejecución siempre teniendo como premisa la correcta aplicación de las misma.

CONCLUSIONES

1. El referente teórico metodológico obtenido por la bibliografía consultada nos demuestra que hay consenso en reconocer la importancia de las actividades físicas recreativas para ser realizadas en los adultos mayores, como vía para mejorar el bienestar de vida de los mismos.
2. Con el diagnóstico realizado se pudo constatar la poca participación de los adultos mayores en la actividad físico recreativas realizada en el Consejo Popular de San Vicente Municipio Pinar del Río.
3. Se confeccionó el conjunto de actividades físico recreativo para aplicarse en los adultos mayores pertenecientes al Consultorio No. 243 del Consejo Popular San Vicente del Municipio Pinar del Río.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar desde la práctica la propuesta de actividades físico recreativas para los adultos mayores de 60 a 70 años pertenecientes al Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río.
2. Divulgar entre los profesores de la Escuela Comunitaria San Vicente el conjunto de actividades físico recreativas presentado y ejecutarla en todo el Consejo Popular San Vicente del municipio Pinar del Río.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11(2):99-103
2. .Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto “Convivir” de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Trabajo de Diploma ISCF (PR).
3. Benítez, M.E (1996) Envejecimiento y familia.Conferencia CITED LA HABANA.
4. Benítez JI. (2007) Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física. “Sistema de superación para profesionales de la cultura física en relación con los espacios para las actividades físico-deportivas”
5. Bohemia del 20 de febrero de 2004. Llegar a viejo “Una gracia que da la vida”.
6. Bohemia, 30 de mayo de 2003 No 11 Envejecimiento. “La isla peina canas”.
7. Buendía, J. (1994) Envejecimiento y psicología de la salud.Ed.siglo veintiuno de España.Editoriales S.A.
8. Cabrales Martí. (1990). El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
9. Camejo Expósito Miriam. (2008).Tesis de maestría de Actividad Física de la Comunidad. Conjunto de juegos y actividades recreativas, encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor en el Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.
10. Cañizares, M. y col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. CD Universalización
11. Ceballos, J, Arriera L. A, Morales, E. (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana.
12. Ceballos, J.; Freisjo, M Rodríguez R. (2004).Libro cultura física terapéutica. El adulto mayor y la actividad física .ISCF, la habana

13. Ceballos, J.(1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
14. Ceballos, J. (2003) Libro Electrónico “Universalización de la Cultura Física”. ISCF, La Habana, Cuba.(R. 650- 2004)
15. Clark, J. (1994), Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona.
16. Colectivo De Autores, (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
17. Colectivo de autores de la APC, (2000)Taller de intercambio de experiencia
18. Coutier, D., Camus, Y. Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
19. Colectivo de autores. (2003). Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física.
20. Colectivo de Autores. (1998). Gimnasia Leangong para adulto Mayor. Universidad Central de las Villas.
21. Comisión Nacional de deportes. 2000. Gimnasia Leangong. Fundamentos teóricos en la actualidad. Editorial de Leangong extranjeras. Beijing..
22. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). “Documentos rectores de la recreación física en cuba”. La habana, Cuba.
23. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
24. Estévez Cule LL, M. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
25. Enciclopedia Encarta.(2008)
26. Febrer, A y Soler, A. (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
27. Ferdinand Tönnies en "*Comunidad y sociedad*"(1887)
28. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.
29. González Terry, Cecilia. (2002). Las Habilidades Pedagógicas Profesionales del profesor de Educación Física ante los retos de la contemporaneidad. Informe de defensa del Módulo Educación Física Contemporánea. (Maestría Didáctica de la Educación Física Contemporánea) Versión J. La Habana, ISCF.

30. Guerrero Gutiérrez, S. Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. INDER Dirección Nacional de Recreación.
31. Hernández, F.J. (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación Física Esports. nº 22. Barcelona, pp. 11-23.
32. Hernández Corvo Roberto. 1987. Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana.
33. Hernández. González. R. (2006). Ejercicio Físico y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
34. Huizinga, Johan: (1996) *Homoludens*/Johan Huizinga. Editorial: Alianza. Madrid España.
35. Karpman V.L (1989). Medicina deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
36. Katz De Carmona, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
37. — *La relación entre la sociología y la filosofía*, Madrid: Edaf, 2000.
38. Lawter, J. (1978), Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
39. Lodes, H. (1990), Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona.
40. Lopategui Corsino, Edgar (2006). *Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
41. Lopategui Corsino, Edgar (2006). *Experiencias de Laboratorio: Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 282 pp. Programas Lúdico-Recreativos ... El yoga es una disciplina oriental que busca mayor compenetración con el ser mediante la respiración y las sanas posturas ...
42. López, H. C. (1988), L'Aula d'Educació Física. Anàlisi i reflexió. Apunts. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13, 27-34.
43. López, R. A. (2003) El proceso de enseñanza aprendizaje en
44. Educación Física. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes. 143 p.
45. Marie Edeline G; 2005
46. Medina Colombé Marlene (2008). Tesis de Maestría Actividad Física de la Comunidad.

47. Medeiros E (1999) "Juegos de recreación". Buenos Aires.
48. Moreno González, A. (2005) Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte (20) <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
49. Mucchielli, A., (1988), Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
50. NERI, Anita Liberalesso. (2001) Velhice e qualidade de vida na mulher. In: Neri, Anita Liberalesso (org.). *Desenvolvimento e envelhecimento*. Campinas: Papirus, , 161-200.
51. Ordoñez, C. (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana.
52. Ossa, Andrés (2002) Lúdica y Salud. Conferencia presentada a los estudiantes de la Especialización en Medicina Familiar, Universidad del Valle, Facultad de Medicina. Documentos Universidad del Valle.
53. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
54. Papalia, D. (2004). Desarrollo humano. México: Mc Graw Hill.
55. Pérez A (2003). Programa de Recreación Física para el Adulto Mayor o Tercera Edad.
56. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
57. Pérez S, A. (2005). Recreación Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
58. Pérez S, A (2002). Tiempo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación.
59. Popov, SN (1988). La cultura física terapéutica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
60. PONT, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.

61. ProveyerC, C. (2000). Selección de lecturas de [trabajo social](#) comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La habana: curso de formación de trabajadores sociales.--168p.
62. Rojo N, García R. Sociología y Salud (2000). Reflexiones para la Acción. Rev Cub Salud Pub 2000; 24(2).
63. Ruiz, J. M. y Hernández, I. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
64. Sánchez Bañuelos, F. (1984), Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
65. Selman-Housein, KH (2008) ¿Cómo vivir 120 años?
66. Scharll, M., (1994), La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona.
67. Shelton L.1994; Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
68. Schmidt, M. (1995),... Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
69. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de 2005.
70. Tolstij, A. (1989) El hombre y la edad. Ed. Progreso Moscú.
71. Varios Autores (1983), Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.
72. Vicente, M. (1988) "Teoría pedagógica de la actividad física" Editorial gymnos,
73. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
74. Vigotski, Lev S., Leontiev, A., Luria, A. (1989) El Proceso de Formación de la Psicología Marxista. Ed. Progreso, Moscú.
75. Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico. Editorial PW, Buenos Aires.
76. Zaldivar Pérez DF. (2007) Longevidad y bienestar artículo publicado en www.infomed.cu Un sitio para la vida.

ANEXOS.

ANEXO# 1 OBSERVACIÓN A CLASES

Guía de observación de los círculos de abuelos pertenecientes al Consejo Popular San Vicente del municipio de Pinar del Río.

Objetivo: Observar diferentes clases de cultura física para observar la motivación de los profesores y adultos mayores del Consejo Popular San Vicente del municipio de Pinar del Río.

No.	INDICADORES	Evaluación		
		B	R	M
1	El espacio apto para las clases.			
2	El espacio apto para la recreación			
3	La preparación del profesor.			
4	El empleo de implementos.			
5	El empleo de procedimientos organizativos			
6	La cantidad de integrantes			
7	La asistencia de abuelos.			
8	El empleo de técnicas participativas			
9	La variedad de actividades.			
10	La participación del personal de salud.			
11	La integración con otros grupos etáreos			
12	Interés por las actividades			
13	Variedad de espacios para las actividades recreativas.			
14	Grado de satisfacción que muestran todos los miembros con el grupo.			
15	La valoración del funcionamiento general del círculo de abuelos			

Leyenda: B- Bien R- Regular M – Mal

Valoración de las observaciones realizadas a clases.

CRITERIOS DE MEDIDA				
No	INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
1	El espacio apto para las clases del CA.	Cuando el espacio físico deportivo esté al aire libre con sombra; si es cerrada, con buena ventilación, sin peligro, un área grande, con superficie plana.	Cuando el espacio físico deportivo no sea al aire libre y no tenga ventilación, no sea tan grande, y su superficie presente irregularidades.	Cuando no se ajusta a las variantes anteriores.
2	El espacio apto para la recreación.	Cuando el área posee instalación eléctrica, bancos, sillas, instalación sanitaria.	Cuando cuente con dos indicadores de la variante anterior.	Cuando no cuente con ninguno de los indicadores.
3	La preparación del profesor:	Cuando cumple con las indicaciones para el trabajo con el adulto mayor.	Cuando incumple con una de las indicaciones, por ejemplo la caracterización del grupo.	Cuando incumple con varias indicaciones.
4	El empleo de implementos.	Cuando se emplean variedad de implementos en las clases del CA.	Cuando sólo se emplea un implemento.	Cuando no se emplean implementos.
5	Empleo de procedimientos organizativos.			
6	La cantidad de integrantes.	Cuando están integrados el 100 % de los adultos aptos para realizar ejercicio físico.	Cuando están integrados el 70 % de los adultos aptos para realizar ejercicio físico.	Cuando están integrados el 40 % de los adultos aptos para realizar ejercicio físico.
7	La asistencia de los abuelos.	Cuando asiste el 100 % de sus integrantes.	Cuando asiste el 60% de sus integrantes.	Cuando asiste el 30% de sus integrantes.

8	El empleo de técnicas participativas.	Cuando en el 100% de las clases se emplean técnicas participativas.	Cuando en el 60 % de las clases se emplean técnicas participativas.	Cuando en las clases no se emplean técnicas participativas.
9	La variedad de actividades.	Cuando el 100% de las actividades que se realicen respondan a diferentes objetivos.	Cuando el 50 % de las actividades que se realicen respondan a diferentes objetivos.	Cuando actividades que se realicen respondan a siempre al mismo objetivo.
10	La participación del personal de salud.	Cuando el personal de salud asiste todos los días a las clases de los CA.	Cuando el personal de salud asiste dos días a las clases de los CA.	Cuando el personal de salud no asiste a las clases de los CA.
11	La integración con otros grupos etáreos.	Cuando se realizan el 50 % de las actividades con otros grupos etáreos	Cuando se realizan pocas actividades con otros grupos etáreos.	Cuando no se realizan actividades con otros grupos etáreos.
12	Interés por las actividades	Cuando el 100 % de los integrantes de la comunidad muestran interés por las actividades	Cuando el 60 % de los integrantes de la comunidad muestran interés por las actividades	Cuando el 30 % de los integrantes de la comunidad muestran interés por las actividades.
13	Variedad de espacios para las actividades recreativas	Cuando las actividades siempre en diferentes lugares.	Cuando para algunas actividades se cambie de lugar.	Cuando las actividades sean siempre en el mismo lugar.
14	Grado de satisfacción que muestran todos los miembros con el grupo.	Cuando el 100 % de los adultos mayores tanto del CA como de la comunidad muestren satisfacción por las actividades realizadas.	Cuando el 50 % de los adultos mayores tanto del CA como de la comunidad muestren satisfacción por las actividades realizadas.	Cuando el 30 % de los adultos mayores tanto del CA como de la comunidad muestren satisfacción por las actividades realizadas.
15	La valoración del funcionamiento general del círculo de abuelos.	Cuando estén evaluados de B entre el 90 y el 100% de los indicadores antes analizados	Cuando estén evaluados de B entre el 80 y el 60% de los indicadores antes analizados	Cuando estén evaluados de B solo el 50 % de los indicadores antes analizados

Anexo #2. Resultado de la observación a varias clases de cultura física de círculo de abuelo.

No.	INDICADORES			
		B	R	M
1	El espacio apto para las clases.		5	
2	El espacio apto para la recreación.		5	
3	La preparación del profesor.	2	3	
4	El empleo de implementos.	2	3	
5	Empleo de procedimientos organizativos	1	4	
8	El empleo de técnicas participativas.		5	
6	La cantidad de integrantes.		2	3
7	La asistencia de los abuelos.		2	3
9	La variedad de actividades.		3	2
10	La participación del personal de salud.		1	4
11	La integración con otros grupos etáreos.			5
12	Interés por las actividades		5	
13	Variedad de espacios para las actividades recreativas.		2	3
14	Grado de satisfacción que muestran todos los miembros con el grupo.		5	
15	La valoración general del funcionamiento del círculo de abuelos.		1	4
	Total de indicadores	3	14	7
	% de indicadores.	20	93	46,7

Anexo #2. Entrevista aplicada a profesores(as) que imparten clases en el círculo de abuelos perteneciente al Consejo Popular San Vicente.

Objetivo: Valorar la preparación del profesor de Cultura Física para el funcionamiento de los círculos de abuelos de la localidad.

Estimado compañero, estamos realizando un estudio sobre las actividades que se están desarrollando en la comunidad para contribuir en el mejoramiento del bienestar de vida del adulto mayor. Teniendo en cuenta la incidencia sociopolítica que usted tiene en la comunidad objeto de estudio, necesitamos de su valiosa colaboración. Con anticipación le agradecemos por la ayuda prestada.

Cuestionario.

- ### **Anexo # 3. Resultados de la entrevista de los profesores.**

Edad	Cantidad	%
Menos de 1año	-	-
De 1 a 3 años	3	60%
De 4 a 5 años	2	40%
Más de 5 años	1	20%

Tabla 2: Composición general por sexo.

Sexo	Cantidad	%
Femenino	1	20
Masculino	4	80
Total	5	100 %

Tabla 3 ¿Cómo puede valorar usted la participación de los adultos mayores en el círculo de abuelos?

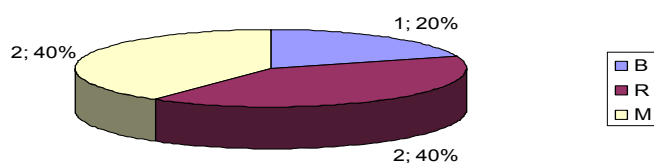


Tabla 4 ¿Conoce usted la caracterización de este grupo de personas?

Pregunta	Si	%	No	%
4	3	60%	2	40%

Tabla 5 ¿A qué atribuye usted la no asistencia de los adultos mayores al círculo de abuelo?

Actividades	Cantidad	%
Hacer mandados	3	60%
Labores del hogar	1	20%
Lejanía del área	2	40%
Desinterés y falta de motivación	3	60%

Tabla6 ¿Considera que las actividades que se desarrollan son adecuadas, y los estimulan a participar?

Pregunta	Si	%	No	%
6	3	60%	2	40%
7	3	60%	2	40%
8	5	100%	-	
9	2	40%	3	60%
10	2	40%	3	60%

Anexo 4 Encuesta a los adultos mayores.

Objetivo: Determinar el grado de conocimiento en cuanto a proyecto comunitario.

La presente encuesta tiene como objetivo conocer el nivel de conocimiento que tiene el adulto mayor, necesitamos su mayor sinceridad a la hora de responder la misma .No ponga su nombre para conservar el anonimato.

1. Edad: ____ 60 a 70 años ____ 71 a 80 años. ____ Más de 80 años

2. Sexo: M____ F____

3. ¿Participa usted en las clases de círculo de abuelo sistemáticamente?
 Si____ No____ A veces_____

4. Si no participa, motivos
 - Desinterés y falta de motivación
 - Su valoración de su capacidad física
 - Conducta sedentaria
 - Sobrecarga doméstica
 - Poco tiempo.
 - Lejanía del área.

5. En las clases de círculo de abuelo se utilizan actividades para motivar la clase.
 Si----- No-----A veces-----

6. Te sientes motivado en la clase de círculo de abuelo por tu profesor.
 Si ----- no----- a veces-----

ANEXO 4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS ADULTOS
MAYORES.

Tabla 1: Composición general por edad.

Edad	Cantidad	%
60 a 70	30	75 %
71 a 80	10	25 %
Total	40	100 %

Tabla No. 2: Sexo de los abuelos

Sexo	Numero	%
Masculino	10	25
Feminino	30	75
TOTAL	40	100

PREGUNTAS	RESPUESTAS					
3 Participa sistemáticamente en las clases CA.	Si	%	No	%	A veces	%
	6	30	12	60	2	10
4 Motivos si no participa	Enfermedad		Poco Tiempo		No me siento estimulado	
	20%		35%		45%	
5 Se utilizan actividades en las clases de circulo de abuelo	Si		No		A veces	
	30%		60%		10%	
6 Te sientes motivado por tu profesor en las clases que recibes.	Si		No		A veces	
	88%		5%		7%	

Anexo # 5. Entrevista aplicada al personal de salud de los consultorios enclavados en el Consejo Popular San Vicente

Objetivo: Constatar la incidencia del personal de salud en el funcionamiento de los círculos de abuelos de esta localidad, lo cual amplía la caracterización de este grupo etáreo desde el punto de vista de la salud.

Estimado(a) profesional de la salud, estamos realizando un estudio sobre las actividades que se están desarrollando en la comunidad para contribuir al mejoramiento del bienestar de vida del adulto mayor. Teniendo en cuenta la incidencia que usted, como profesional, tiene en la problemática abordada,

sociopolítica que usted tiene en la comunidad objeto de estudio, necesitamos de su valiosa colaboración. Confiamos en su seriedad y alto sentido de responsabilidad. Con anticipación le agradecemos por la ayuda prestada.

Cuestionario.

1. ¿Qué tiempo se ha desempeñado en el cargo de delegado(a) de la Circunscripción 62?
___Menos de 1 año. _____de 4 a 5 años.
___de 1 a 3 años _____más de 5 años.
2. ¿Podría facilitarme usted la caracterización de esta circunscripción?
3. ¿Cómo puede valorar usted la participación de los abuelos en las actividades planificadas en los diferentes CDR de la Zona que atiende?
4. ¿Cómo usted caracterizaría este grupo de personas?
5. ¿Tiene conocimiento de la existencia de algún círculo de abuelos en nuestra comunidad? ¿Dónde? ¿A qué hora trabajan?
6. El funcionamiento del círculo de abuelos es:
Bueno___ Regular ___ Malo___ No funciona_____
7. ¿Considera usted que con un plan de actividades físico – recreativas bien organizadas, que sean de su interés se pueda contribuir a mejorar la calidad de vida el adulto mayor de este Consejo Popular? Si___
No___
8. ¿Podríamos contar con usted para poner en práctica un plan de actividades físico –recreativas dirigidas a este grupo de adultos? si No

Anexo # 7. Entrevista aplicada a la directora de la escuela comunitaria San Vicente que atiende el Consejo Popular San Vicente.

Objetivo: Conocer el estado actual del funcionamiento de los círculos de abuelos de esta localidad.

Estimada compañera, estamos realizando un estudio las actividades que se están desarrollando en la comunidad para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Teniendo en cuenta la incidencia que usted

tiene en la comunidad objeto de estudio, necesitamos de su valiosa colaboración. Con anticipación le agradecemos por la ayuda prestada.

Cuestionario.

1. ¿Qué tiempo lleva trabajando como directora de la escuela comunitaria San Vicente

___Menos de 1 año.

___de 4 a 5 años.

___de 1 a 3 años

___más de 5 años.

2. ¿Cómo puede valorar usted el funcionamiento de los círculos de abuelos es: Bueno___ Regular ___ Malo___ No funciona_____
3. ¿Puede facilitarnos el banco de problemas del centro?
4. ¿Considera que el personal que está trabajando con este grupo etáreo es idóneo?
5. ¿Tienen suficientes documentos para la autopreparación de los profesores?
6. ¿Se ofrece a los profesores cursos de superación para desarrollar el trabajo con los adultos mayor.

MODELO PARA EVALUACIÓN

Luego de estudiada la exposición del diplomate ____, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de ____ puntos.

Presidente del Tribunal

Secretario

Vocal

Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los ____ días del mes ____ del 2009.

Año del 50 aniversario de la Revolución.

